



SMARRIGA SMOOTHIES

Foto: Bärfrämjandet

En smoothie kan vara allt från en uppiggande start på dagen, ett snabbfixat och nyttigt mellanmål eller en lyxigt smaskig dessert! Med vår smarta och lättanvända Single Blender gör du en smoothie bara för dig direkt i glaset.

Fyll glaset med frukt, bär, yoghurt, eller vad du gillar, sätt fast mixerdelen, vänd och tryck på glaset tills allt är lagom blandat. Sedan är det bara att ta loss glaset och njuuuta!

Här får du förslag på olika smoothies för alla tillfällen, men pröva dig fram själv till kombinationer som du gillar. Tänk på att inte ha för mycket frysta bär eller frukter på en gång, eller för stora bitar. Glaset rymmer 3 1/2 dl, men det kan vara lagom att fylla den med max 3 dl.

FRUKOSTSMOOTHIE

En uppiggande vitaminrik smoothie med färsk frukt är en perfekt start på dagen!

Apelsinsmoothie

5 jordgubbar (frysta eller färska)

2 dl apelsinjuice

1 msk ospädd flädersaft

1 msk pressad citron

Mixa allt till en slät smoothie, smaka av med mer flädersaft eller citronsaft om du vill ha sötare eller friskare smak.

Björnbärssmoothie

1 apelsin
1 1/2 dl naturell yoghurt
1 dl frysta björnbär
flytande honung efter smak

Skala apelsinen och dela i klyftor. Lägg i mixern tillsammans med resten av ingredienserna. Börja med lite honung och smaka av, ta mer om du vill ha en sötare smoothie.

Grön supersmoothie

1/2 avokado
1 kiwi
1/2 banan
1/2 dl ananasjuice
1 dl vaniljyoghurt

Skala frukterna och skär i bitar. Lägg i mixern tillsammans med juice och yoghurt, mixa slätt. Lägg gärna frukterna i kylan kvällen innan så blir smoothien kall och god.

MELLANMÅLSSMOOTHIE

En smoothie med lite mer mättande ingredienser är ett superbra mellanmål efter plugget.

Banan eller mezeyoghurt ger fin konsistens och bra mättnad.

Tips! Skiva upp bananer på en tallrik så att skivorna inte ligger mot varandra. Plasta och sätt in i frysen. Då kan du ta så många skivor du behöver i smoothien.

Hallonsmoothie

2 dl vaniljyoghurt
1/2 banan
1 dl frysta hallon
2 msk havregryn
1 nypa malen kardemumma

Blanda alla ingredienser till en krämig smoothie. Havregrynen mättar lite extra, men de går förstås att hoppa över.

Kokos- och banandröm

2 dl mezeyoghurt
1/2 dl kokosmjölk
1/2 banan, frysta skivor
1/2 tsk malen ingefära
ev 1 tsk lönnsirap
2–3 isbitar

Mixa alla ingredienser utom isbitarna, smaka av och blanda ev i lite lönnsirap. Tillsätt några isbitar på slutet och snurra några varv till.

Energismoothie med persika

2 dl sojamjolk
1/2 banan, frysta skivor
2 konserverade persikohalvor
några mandlar eller cashewnötter

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie. Sojamjölken kan bytas mot havredryck eller vanlig mjölk. Hacka nöterna och strösla dem överst i glaset.

EFTERRÄTTSSMOOTHIE

Sväng ihop en blixtnabb efterrätt i smoothiemixern. Det brukar gå hem hos alla i familjen!

Gyllene hjortronsmoothie

4 skedar honungsmelon
2 dl fjällyoghurt hjortron
1 msk hjortronsylt

Dela och kärna ur en honungsmelon. Skopa ur 4 ordentliga skedar och lägg i mixern. Häll i yoghurten och mixa slätt. Servera toppad med hjortronsylt och ev någon bit melon. (Man kan göra fina kulor av melonen med kuljörn.) För en kallare dryck kan man frysa melonbitarna innan man mixar smoothien.

Glassig choklad- och blåbärssmoothie

2 skopor vaniljglass
1 1/2 dl mjölk
1/2 dl frysta blåbär
2 msk chokladsås

Låt gärna glassen tina något och lägg allt i mixerglas. Mixa slätt och ringla ev lite extra chokladsås överst.

Mangosmoothieglass

1 dl fryst tärnad mango
1/2 banan
1 1/2 dl mezeyoghurt
honung efter smak

Fryst tärnad mango finns i frysdysken. Lägg allt i mixern och blanda till en tjock smoothie, som nästan blir som glass. Ät gärna med en lång sked.